

ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Т.Д. Михальчук, Ю.В. Петришин

Львівський державний університет фізичної культури, Львов, Україна,
myhalchuktanabig@bigmir.net

Постановка проблеми: Фізична культура займає одне з чільних місць у забезпеченні здоров'я, в усвідомленні важливості руху, у визначенні об'єму рухової активності, необхідного для повної реалізації потенціалу закладеного в організмі [8].

Проблема здоров'я та довголіття людей похилого віку – актуальна проблема сучасності. В останні роки спостерігається помітне погіршення стану здоров'я населення України. Основною причиною такого стану є захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, ожиріння, особливо у осіб похилого віку, які насамперед зумовлені способом життя. Так за даними дослідженнями здоров'я людини лише на 10-15% залежить від медицини, на 15-20% від генетичних факторів, на 20-25% від стану довкілля та 50-55% від умов і способу життя [7, 9]. Очевидно до способу життя людини слід віднести раціональне збалансоване харчування, відсутність так званих шкідливих звичок і рухову активність, що відповідає віковій та стану здоров'я людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У ряді наукових досліджень, проведених останніми роками авторами: Найдін В. Л. (1981р); Сотникова М. П. (1983р); Донской Д. Д. (1986р), ними були розроблені рекомендації щодо техніки оздоровчої ходьби. В дослідженнях Кушнарева Т. В. (1986р); Следзевская И. К. (1987р); Высоцкая Ж. М. (1987р), вони дають ствердну відповідь про позитивний вплив оздоровчої ходьби при ішемічній хворобі серця. Більш новішими опублікованими статтями є автори: Амельченко И. А. (2001р); Вовченко І. І. (2003р), які займалися дослідженням впливу оздоровчої ходьби на організм дітей молодшого шкільного віку, та віку студентів з ослабленим здоров'ям. Опубліковано чимала кількість доповідей та статей, однак в даних дослідженнях немає педагогічного експерименту. Окрім цього, представлена у доступних нам публікаціях інформація є застарілою так, як сучасна наука і техніка швидко просувається вперед і вимагає більш ефективних шляхів впровадження нових систем та методів дослідження.

Мета роботи було на основі аналізу і узагальнення теоретичного та практичного досвіду визначити сучасні проблеми оздоровленню людей похилого віку, та специфіку застосування занять оздоровчою ходьбою з урахуванням змін які відбуваються в організмі, зумовлених процесом старіння.

Було проаналізовано більше 120 літературних джерел з питань оздоровчої ходьби, рухової активності, фізичного стану та фізичної працездатності, застосування сучасних інформаційних технологій у процесі оздоровчого тренування, різних аспектів педагогічного контролю та самоконтролю в оздоровчому тренуванні.

Результати дослідження та їх обговорення: Аналіз та узагальнення науково-методичної літе-

ратури, показав, що для того щоб досягнути оздоровчого ефекту, в заняттях оздоровчою ходьбою необхідно дотримуватись певних правил:

- фізичне навантаження повинно плануватися відповідно з можливостями тих хто займається;
- в процесі використання оздоровчого тренування необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю, і самоконтролю;
- дотримання систематичності (регулярності занять), поступового підвищення навантажень.

Оздоровчий ефект фізичного навантаження спостерігається тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальним можливостям осіб які займаються. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем організму. Фізичні вправи позитивно впливають на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень розвитку фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

Для поліпшення фізичного стану організму людини, слід застосовувати вправи, що охоплюють основні групи м'язів і забезпечують їх ритмічну роботу. Найпопулярнішими і найдоступнішими засобами оздоровчого тренування є ходьба і біг. Однак дані лікарського контролю свідчать про те, що 50-60% людей, що займаються оздоровчим бігом змушені припинити, або на довго перервати тренування через болі в різних відділах хребта або в суглобах ніг. Особливо це стосується людей із надмірною масою тіла.

Основною перевагою оздоровчої ходьби є її ефективність при вираженій природності та доступності техніки її виконання. Ходьба легко дозується, що дозволяє здійснювати точний облік і контроль фізичного навантаження. Залежно від тривалості і інтенсивності, ця вправа показана всім, не залежно від віку і статі. Заняття оздоровчою ходьбою не вимагають спеціальних умов, мають велике оздоровче значення і, як правило, проводяться на свіжому повітрі у будь яку пору року, та в зручний час. Важливою особливістю є те, що вірно дозована ходьба не призводить до перенапруження функціональних систем організму, що особливо актуально для осіб похилого віку. Під час ходьби фази скорочення м'язів чергуються з фазами їх розслаблення, що забезпечує тривалу підтримку функцій нервових центрів і тренування серцево-судинної та інших систем організму [6].

Інтенсивність навантаження легко дозується зміною швидкості, дистанції і тривалості ходьби [8]. Навантаження повинне відповідати можливостям організму (фізичному стану). З віком організм старіє, його фізичні та розумові можливості зменшуються. Однак люди старіють не однаково. Процес старіння можна сповільнити або навіть зупинити (затримати) на якийсь час, повернувши собі енергію та активність. Американський кардіолог П. Уайт сказав: «Чудово знати, що можна ставати здоровішим з роками і що старіти зовсім не обов'язково!». Для того щоб не старіти, потрібні фізичні навантаження в будь-якому віці. Крім ходьби, у людей похилого віку в розпорядку дня мають бути: ранкова гімнастика, помірна фізична праця чи інші фізичні вправи. Академік М. Амосов стверджував, що добре здоров'я - це результат тренування. Тренована людина рідко і легше хворіє, а будь-яке захворювання прискорює старіння організму. Німецькі лікарі встановили, що ті люди, які щодня роблять ранкову гімнастику, у 5 разів рідше застуджуються.

З набутим досвідом і розвитком тренованості у людей, котрі займаються оздоровчою ходьбою, з'являється бажання чергувати звичайну ходьбу з прискореною і ходьбою швидким кроком. Це свідчить про позитивний ефект занять і бажаності їх перебудови - перехід від ходьби з рівномірною швидкістю до ходьби зі швидкістю змінною. Навантаження можна поступово збільшувати за рахунок швидкості пересування, збільшення дистанції, ускладнення маршруту. Оздоровчу ходьбу рекомендується починати з малого навантаження, поступово збільшуючи швидкість і тривалість занять. Як і за будь-якого тренування, слід дотримуватися заповіді: тренуйся, але не перетренуйся. Краще збільшити тривалість ходьби, а не її швидкість [14].

В результаті навантаження під час оздоровчої ходьби рефлекторно розширюються судини серця, і в міокард надходить більше кисню. Тому постійне тренування сприятиме зміцненню серця, прояви стенокардії з'являтимуться рідше або зовсім зникнуть. Як затверджують учені, ходьба в якій те мірі сприяє розвантаженню серця в його безперестанній роботі. Під час ходьби серце працює не одне. Включається в роботу майже 600 м'язів, маса яких складає близько половини загальної ваги м'язів. При систематичній ходьбі серце і кровоносні судини, спрацьовують, діють погоджено. Зазвичай при спокійній ходьбі чоловік робить приблизно 60-70 кроків в хвилину. Така кількість кроків майже співпадає з частотою серцевих скорочень, яка при спокійній ходьбі рівна приблизно 70 - 80 ударам в хвилину.

Постійна щоденна ходьба може дещо знижувати показники артеріального тиску в гіпертоніків. Тож оздоровча ходьба, не тільки тренує серцево-судинну і дихальну систему, а й поліпшує обмін речовин, функцію всіх внутрішніх органів, загальний стан здоров'я, зменшує прояви старіння організму.

Оздоровча ходьба є хорошим «масажером» кровоносних судин, поліпшуючи їх еластичність. Під час скорочення м'язів ніг при відштовхуванні крові в усередині м'язових капілярах активно «вичавлюється» у венозні судини. Прискорення венозного відтоку крові полегшує діяльність серця і покращує надходження крові по артеріях до працюючих м'язів. Такий характер діяльності м'язів називають «м'язовим насосом». При оздоровчій ходьбі «м'язовий насос» діє з найбільшою ефективністю. Оздоровчий ходьба визнана унікальним засобом зміцнення здоров'я і підтримки фізичної підготовленості людини. Ходьба викликає в організмі природні позитивні функціональні зрушення. Не випадково говорять: «Ходьба - краща дихальна вправа». Більш довершена дихальна функція активізує обмін речовин в організмі, що, у свою чергу, має пряме відношення до регулювання маси тіла.

Перспективи подальших досліджень: Надалі доцільно розробити педагогічний експеримент та скласти систему занять оздоровчою ходьбою для осіб похилого віку.

Висновки:

1) Дані досліджень підтверджують, що оздоровча ходьба є невід'ємною складовою частиною оздоровчого тренування, яка позитивно впливає на всі функції організму.

2) При побудові занять оздоровчою ходьбою необхідно враховувати фізичний стан, фізичну підготовленість та індивідуальні особливості організму. Дозування вправ повинні підбиратися таким чином, щоб сприяти підтримуванню здоров'я, при цьому акцент повинен робитися на індивідуальних рекомендаціях і на самоконтролі за фізичним станом.

Література:

1. Амосов, Н. М., Мурахов І.В. Сердце и физические упражнения. -2- изд., пер. и доп. – К.: Здоров'я. 1985. – 80с.
2. Амеленко, И. А. Роль дозированной ходьбы в системе оздоровительных мероприятий для студентов с ослабленным здоровьем // Слобожанский научно-спортивный Вестник. - Харьков, 2001 - Вып. 4. 26-27с.
3. Вовченко, І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби з різним рівнем фіз. Стану: Автореф. дис. Канд. наук з фіз. Вих. І спорту: / НУФВіСУ. – К., 2003 – 12с.
4. Восточная медицина: гимн ходьбе // Валеологія – 2003 - №3 , 4. 26- 27с; № 5,6. – 26 – 27с.
5. Донской Д. Д. Рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. //Теория и практика физической культуры. – 1986.
6. Кутек Т. Б. Оздоровча ходьба як засіб підвищення фізичної активності людини // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. Вих. І спорту. Зб. Наук. праць під ред. Єрмакова С.С. Харків 2001 - № 4 – 3-7с.
7. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуре. – М., 1999.
8. Минарський В. Энергетическая стоимость оздоровительной ходьбы в горных условиях // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доп. 9 Міжнародної наукової конференції. – К. 2005. – 599с.
9. Найдін, В. П. Десять тысяч кроков до здоров'я – К.: Здоров'я, 1981. – 120с.
10. Пирагова, Е. А., Иващенко Л.Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986.
11. Сотникова, М. П. Наша школа оздоровительной ходьбы. Немного о технике или как ходить правильно. – Легкая атлетика. 1983г. № 10. 12с.
12. Следзевская, И. К; Высоцкая Ж. М. Дозированная ходьба как метод массовых оздоровительных мероприятий при ишемической болезни сердца //Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни. Минск 1987р. 4 – 1. 110-111с.
13. Царик, А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и... в XXIвеке //Теория и практика физ.культуры. 1991. №1. – 24с.
14. Ялович, В. Т; Жигун К. Ф. Ходьба – важливий засіб збереження здоров'я //Науковий Вісник ВДУ: фізична культура і спорт. – Луцьк. 2000. – Т. 4. – 130-134с.